
العتبة العباسية المقدسة
حيدرة
٩
مجلة شهرية تعنى بشؤون الفتيان
تصدر عن قسم الشؤون الفكرية والثقافية -شعبة الطفولة والناشئة
العدد ٩- شعبان ١٤٣٧هـ - حزيران- ٢٠١٦م
Notes





العدد التاسع


دار الكفيل للطباعة والنشر والتوزيع
+964 770 673 3834
+964 790 243 5559
+964 760 223 6329
www.DarAlkafeel.com
المطبعة: العراق ـ كربلاء المقدسة ـ الإبراهيمية ـ موقع السقاء ٢
الإدارة والتسويق: حي الحسين ـ مقابل مدرسة الشريف الرضي









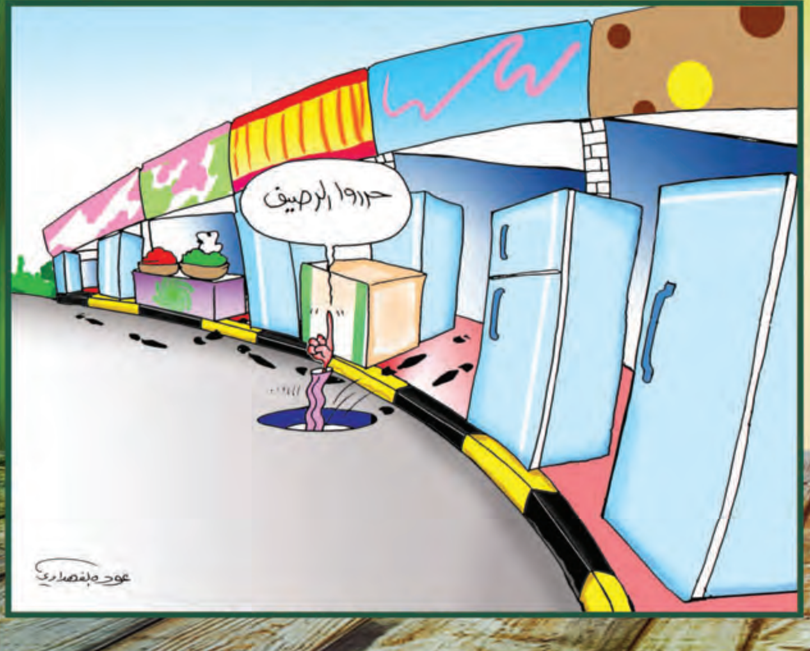




كاريكاتير







كن مختلفاً

ليس جميلاً أن يتشابه الجميع في كل شيء فالتنوع أجمل في الحياة الحياة والمنافسة تجعل الحياة أكثر جمالاً ، وأنت يجب أن تنجح وتكن مختلفاً وليس نسخة تكرارية لشخص آخر، نعم تعلّم كل الطيبات من الناس وقلِّدهم في الخيرات وفي كل الاعمال التي تساعدك في بناء ذاتك لكن لا تنسَ أن تبني لك شخصية مستقلة تتعلم من الجميع وتجمع كل خيراتهم وتتجنب أخطاءهم، وعندما تبني تلك الكمالات على ظاهرك من خلال عنايتك بجسمك وعضلاتك وتصفيف شعرك وملابسك لا تنسَ أن تبني نفسك من الداخل كن مختلفاً عن كل من حولك ليس من خلال الشكل بل من خلال كُبر حُبك لهم وقدر تضحياتك من أجل اخوتك وأصدقائك، قدِّم حاجاتهم على حاجتك ولن تخسر شيئاً بل ستربح كثيراً لأنك ستبني نفسك بهذه العطايا والتضحيات فالإنسان قلبه مثل الحفرة كلما أعطى كَبُر أكثر ، ولا تعتقد أن العطايا تُنقص منك شيئاً فتضحياتك يعلمها الله سبحانه وتعالى وسيعوضك خيراً منها

وقد قطع على نفسه
إِنَّ اللَّهَ لاَ يَظْلِمُ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ

• رئيس التحرير

وهمان و فهمان

سيناريو: علي البدري
رسـوم: مهند حسن













لقد تحولت هذه
البطة إلى آلهة في حياتك
فأنت ترى كل العالم من خلالها
اصحى يا وهمان فيجب أن يكون
انتماءك و اعتزازك بالله
فقط وولاءك لكل من ينتمي إلى الله
وليس إلى نادي البطة

من حقك ان تشجع الفريق الذي تحب لكن لا تجعله محور
حياتك ومقياسك لكل شيء في الحياة

ولكنني أحب هذا النادي ؟

عش حياتك المنوعة يا أخي
ولا تتطرف في حب شيء ما
واجعل انتماءك للحق والعدالة وليس إلى فريق البطة فقط
وابتعد عن التعصب لأنه يجعلك تنظر الى الأمور بطريقة
غير عادلة





اعداد : احمد الخالدي

العالم السيد محسن الامين العاملي (قدس سره)

ولد السيد محسن الأمين العاملي الحسيني في العام ١٢٨٤ هـ / ١٨٦٥م في شقراء وهي قرية من قرى جبل عامل، جنوب لبنان ، وهو من العلماء الشيعة ، انتقل إلى دمشق وصار مرجعا للشيعة فيها.

سفره إلى العراق

بعد ان اكمل دراسته الاولية في جبل عامل في لبنان سافر السيد الأمين إلى العراق في سنة ١٣٠٨ هـ ١٨٨٥م وجاء الى النجف الاشرف محط العلماء والمراجع العظام. وشرع في الدراسة هناك، واستمرت دراسته في النجف عشر سنوات ونصف السنة حتى عام ١٣١٩ هـ / ١٩٠١م بعد أن نال درجة الاجتهاد.

مواقفـــــه

كان للسيد محسن العاملي مواقف مشرفة كثيرة لكن اهمها هو موقفه من الاحتلال الفرنسي فبعد أن وضعت الحرب العالمية الأولى أوزارها وأصبحت دمشق تحت الانتداب الفرنسي بدأت معركته الأولى وجهاده ضد الاحتلال الفرنسي االذي كان يدعوه إلى قبول مبدأ الطائفية في سوريا وشق عصا المسلمين وقد وقف بقوّة إلى جانب علماء دمشق ضد قانون الطوائف الذي وضعه الانتداب الفرنسي، الذي حاول فيه التفريق بين السنة والشيعة، وأرسل مذكرة احتجاجية للمندوب الفرنسي يرفض بها هذا القانون

وفاتـــــه

توفي السيد محسن الامين العاملي في بيروت ودفن في ريف دمشق في مقام السيدة زينب (عليها السلام) في منتصف ليلة الأحد ٤ رجب سنة ١٣٧١ هـ الموافق ٣٠ آذار ١٩٥٢م .

كتـاب أصدق الأخبار في قصة الأخذ بالثار

من الرجال الّذين ساهموا في المطالبة بثأر الامام الحسين (عليه السلام) هو المختار بن أبي عبيدة الثقفي ، فقد نهض وأخذ الثار من قتلة أهل البيت عليهم السلام . . فأدخل السرور بفعله هذا الى قلوب أهل البيت عليهم السلام ومحبّيهم ولم يعجب هذا الفعل أعداء أهل البيت (عليهم السلام) ومبغضيهم ، فعمدوا إلى التشويش على شخصيّة المختار ، وإطلاق الشبهات والتشكيك بأهداف ثورته وصدق نواياه، ممّا جعل بعض محبّي البيت النبويّ الشريف أيضاً يتجنبون ذكر المختار بخير والثناء عليه ، لكن ثلّة من أصحاب الأقلام المنصفة أزاحت غبار الشكوك وأثبّتت الحقيقة الناصعة .

ومن هؤلاء المنصفين السيّد محسن الأمين العاملي قدس سرُه ؛ الذي ألف كتاب (أصدق الأخبار في قصة الأخذ بالثار) حيث دوّن هذه الحقيقة في هذا الكتاب.

وهذا الكتاب ـ على صغر حجمه ـ كشف عن قضية تاريخية مهمّة خلدت بخلود القضية الأُمّ التي كانت سبباً في حدوثها ، ألا وهي مصرع الامام سيّد الشهداء الحسين بن عليّ بن أبي طالب عليهم السلام مع أهل بيته وأصحابه الأبرار.

ودوّن المؤلّف قدس سرُه في كتابه هذا أخبار التوّابين الّذين كالبوا بالثأر من قتلة الإمام الحسين بن عليّ عليه السلام ، ومن ثمّ ذكر قصّة المختار الثقفي تصفيته لأعداء آل رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم ، وبهذا فقد أوصل هؤلاء القتلة إلى جزائهم الحقّ في دار الدنيا قبل الآخرة .

الصــــوم

يصل الذكر الى مرحلة البلوغ اذا توفرت فيه إحدى علامات ثلاث: - أولها: أن ينهي خمس عشرة سنة قمرية من عمره، ثانيها: أن يخرج السائل المنوي، ثالثها: أن ينبت الشعر الخشن على العانة، وحينها يكون مكلفاً بأداء الواجبات الشرعية فتجب عليه الاعمال العبادية كالصوم والصلاة وغيرها من الواجبات،ولأننا على أبواب شهر رمضان المبارك سنتطرق الى بعض الامور التي يجب على المكلف الاتيان بها ليؤدي فريضة الصوم.

فالصوم واجب على كل مسلم، بالغ، عاقل، لايضره الصوم وليس في حال سفر أو مغمى عليه .

وأول مايجب فعله لأداء هذه الفريضة هو أن تنوي الصوم من أوَل الفجر الى غروب الشمس قربةً الى الله تعالى فتمسك عن عدّة امور تسمى بالمفطرات وهي تسعة :

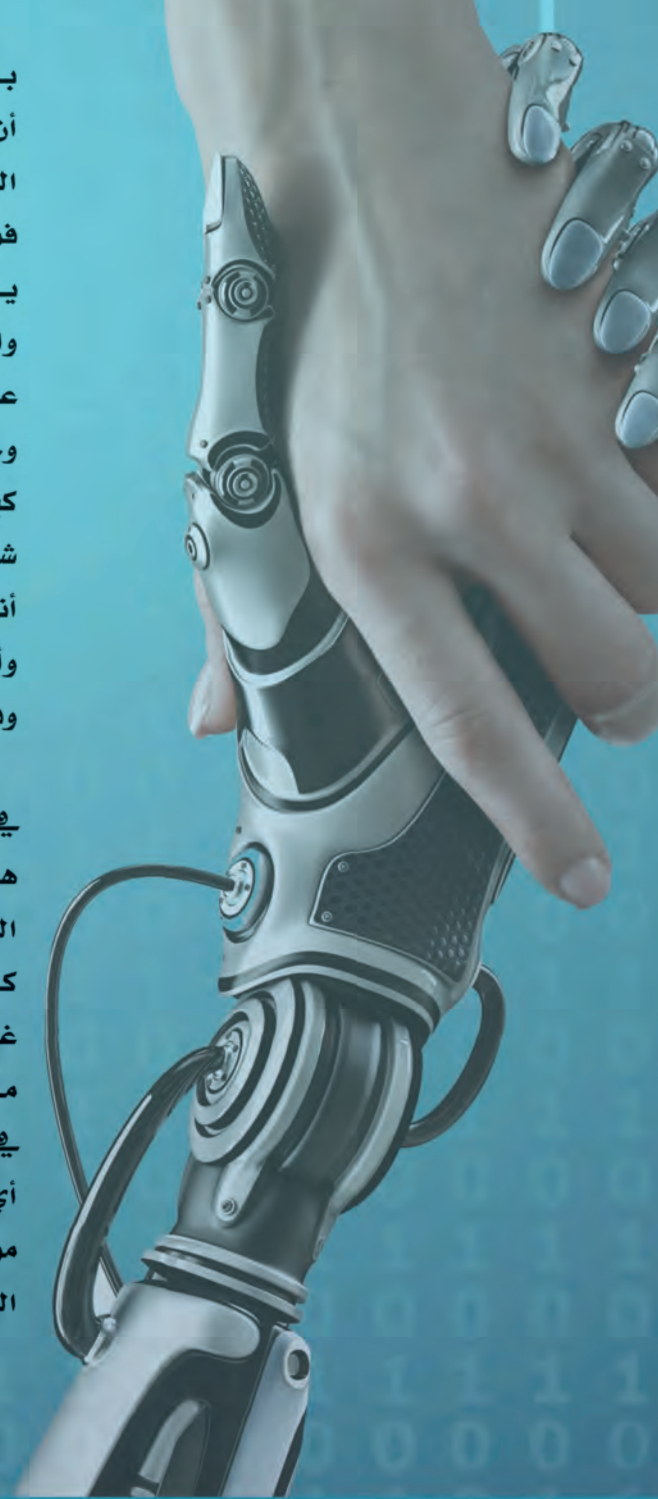
١ - الاكل . ٢ - الشرب . ٣ - تعمَد الكذب على الله أو على رسوله (صلى الله عليه وآله) أو على الأئمة المعصومين (عليهم السلام). ٤ - تعمَد الاتصال الجنسي (أو الجماع) . ٥ - الاستمناء أو ممارسة «العادة السرية» بأيّة صورة من الصور.

٦ - تعمَد البقاء على الجنابة حتى يطلع الفجر، فلو أجنب الانسان لأيّ سبب كان أثناء الليل، وجب عليه أن يغتسل قبل أن يطلع الفجر، لكي يطلع عليه الفجر وهو طاهر فيصوم، أما اذا حصلت الجنابة أثناء الليل ولم يتمكّن من الاغتسال لمرض مثلا فيجب عليه التيمم قبل الفجر . ٧ - تعمَد ادخال الغبار أو الدخان الغليظين الى الحلق و(الغليظ) تعني: الذي يكون له مادة ملموسة . ٨ - تعمَد التقيؤ . ٩ - تعمَد الاحتقان بالماء أو بغيره من السوائل.

حبّ آل البيت عليهم السلام

قال الله تعالى : (قُل لاَّ أَسْئَلُكُمْ عَلَيهِ أَجْراً إلاَّ الْمَوَدَّةَ فِي الْقُربى)، من أهم الامور التي يجب أن يعتقد بها المسلم هي مكانة أهل البيت (عليهم السلام) عند الله سبحانه وتعالى ومحبتهم ووجوب التمسك بهم والاقتداء بسيرتهم لأن من طاعة الله عز وجل المودة في القربى وهم أهل بيت النبي(صلى الله عليه واله) وعترته (عليهم السلام) الذين أوصى النبي (صلى الله عليه واله) بالتمسك بهم وبأتباعهم في كثيرمن الأحاديث الشريفة وقد بين الله (سبحانه وتعالى) من هم القربى حين سأله الأمين جبرائيل يارب ومن تحت الكساء ؟ فقال عز وجل هم أهل بيت النبوة، ومعدن الرسالة،، هم فاطمة وأبوها وبعلها وبنوها، وهذا الحديث يشمل الائمة الاثنا عشر من أبناء الحسين (عليهم السلام) ، وميزهم (صلى الله عليه واله) بميزات منها : أنَ حبهم علامة الايمان، وأنَ بغضهم علامة النفاق وأن من أحبَهم أحب الله ورسوله، ومن أبغضهم أبغض الله ورسوله ، بل ان حبَهم فرض من ضروريات الدين ، وقد اتَفق على ذلك جميع المسلمين، عدا فئة قليلة خالفوا الله ورسوله وأعلنوا عداوتهم لأهل بيت النبي (صلى الله عليه واله) فعرفوا باسم (النواصب) ، وبهذا يُعدُون من المنكرين لضرورة إسلامية ثابتة ، والمنكر للضرورة الاسلامية ـ كوجوب الصلاة والزكاة ـ يُعدَ في حكم المنكر لأصل الدين الاسلامي، وإن كان ينطق بالشهادتين

الذكاء الاصطناعي .. ما هو؟ وما أبرز مظاهره؟



بات مصطلح "الذكاء الاصطناعي" كثير الاستخدام هذه الأيام، لدرجة أن البعض أصبح يتخوف من أنه قد يعني سيطرة الآلات واضمحلال دور البشر، رغم أن الواقع ما يزال بعيدا جدا عن الاقتراب من هذا التصور، فما الذكاء الاصطناعي؟ وما أبرز مظاهره؟ وإلى أين وصل تطوره؟

يعرف الذكاء الاصطناعي بأنه الذكاء الذي تحمله الآلات والبرامج بما يحاكي القدرات الذهنية البشرية ، مثل القدرة على التعلم والاستنتاج ورد الفعل على أوضاع لم تبرمج في الآلة.

وخلال السنوات الأخيرة، قفز التطور في تقنية الذكاء الاصطناعي قفزات كبيرة، وتعد تقنية "التعلم العميق" أبرز مظاهره، وهي ترتكز على تطوير شبكات عصبية صناعية تحاكي في طريقة عملها أسلوب الدماغ البشري، أي أنها قادرة على التجريب والتعلم وتطوير نفسها ذاتيا دون تدخل الإنسان.

وأثبتت تقنية "التعلم العميق" قدرتها على التعرف على الصور وفهم الكلام والترجمة من لغة إلى أخرى، وغير ذلك من القدرات.

(مخـــــاوف)

في ديسمبر/كانون الأول ٢٠١٤ أشار عالم الفيزياء الشهير ستيفن هوكينغ إلى أن تطوير ذكاء اصطناعي كامل قد يمهد لفناء الجنس البشري، محذرا من قدرة الآلات على إعادة تصميم نفسها ذاتيا.

كما أعلن المؤسس والرئيس السابق لشركة مايكروسوفت بيل غيتس العام الماضي عن رغبته في بقاء الروبوتات غبية إلى حد ما، وقال "أنا في معسكر من يشعر بالقلق إزاء الذكاء الخارق".

في المقابل، يرى بعض الخبراء أن تقنيات الذكاء الاصطناعي لن تتسبب في أي مخاطر على الجنس البشري، ومن هؤلاء أستاذ علم الحاسوب بجامعة مونتريال الكندي يوشوا بينغيو، الذي يرى أنه لا ينبغي القلق من التقنيات الذكية، فهي تحتاج لسنوات كثيرة من التطور البطيء والتدريجي قبل

أن تصل إلى المدى الذي يخشاه المحللون، لأنها تستند في تطورها إلى علوم وأفكار ما تزال في بداياتها الأولى حاليا.

قفزات مستقبلية

من ناحية أخرى، فإن تقنيات الذكاء الاصطناعي تتطور بسرعة كبيرة، وتصبح أكثر تعقيدا كل عام، ويرى الباحث المتخصص في مجال الذكاء الاصطناعي لدى شركة غوغل وجامعة تورنتو جيوفري هينتون أن الآلات ستوازي الإنسان ذكاءً خلال خمسة أعوام من الآن.

وتعدّ شركتا غوغل وفيسبوك رائدتين في مجال تقنيات الذكاء الاصطناعي؛ فهذه التقنية تساعد غوغل على تطوير خدماتها بشكل كبير، فمثلا -وبفضل هذه التقنية- يمكن لهاتف أندرويد فهم أوامر مستخدمه، والترجمة الفورية للعبارات المكتوبة بلغة أجنبية على اللافتات في الطرقات، كما تسهم التقنية في دعم محرك البحث غوغل، الذي يعدّ أبرز منتجات الشركة.

أما بالنسبة لفيسبوك، فيسمح (التعلم العميق) للشبكة الاجتماعية بالتعرف على الوجوه في الصور، واختيار المحتوى المناسب وعرضه للمستخدم على صفحة آخر الأخبار، ودعم المساعد الشخصي الرقمي التابع لفيسبوك (إم)، وغير ذلك من الوظائف.

ويرى المدير العام لشركة غوغل سوندار بيشاي أن عصر الهواتف الذكية اقترب من نهايته ليُستبدل بالذكاء الاصطناعي الذي يتيح الوصول الفوري إلى المعلومات الضرورية.



يوميات حيدر

سيناريو: علي البدري
رسوم : عباس راضي

في الحلقة السابقة قرر عباس ان يُبلِّغ الشرطة العراقية بعد أن شاهد عصابة تختطف طفلاً

نعم يا حضرة الضابط إنهم قرب النهر الآن

شكراً لبلاغكم عن مكانهم سنكون هناك بأسرع وقت

لقد أبلغت الشرطة وهم قادمين الآن، ما هو الوضع عندك

الوضع مستقر وهم يفاوضون والد الصبي

إن ولدك بخير، ما دمت أنت بعيد عن الشرطة

أرجوك لا تؤذي أبني ، انه صغير ولا ذنب له

أرجوك أريد ماءٍ أنا عطش جداً

اصمت أيها المزعج، ومن أين أجلب لك الماء الآن ، اصبر ريثما نستلم النقود وتشرب في بيت أهلك

أيها الاوغاد ، ما ضرَّكم إن سقيتموه ماء، سأذهب واسقيهم من ماء النهر الآسن

تمهَّل يا عباس لا نريد أن نفسد الموضوع يجب أن ننتظر الشرطة

ان الشرطة قادمة هيا لنهرب

لنرمي الصبي في النهر وهو مقيَّد اليدين ،

نعم حتى لا يثقوا بالشرطة مرة أخرى

سيُلقون الصبي في الماء يجب أن نتدخل الآن هل أنت جاهز يا عباس

كنت انتظر هذه اللحظة منذ وقتٍ طويل لقد ضاق صدري بهؤلاء المجرمين القتلة الذين يرعبون أهلنا كلَّ يوم


يا قوي
يا الله
يا معيييييييي
يييييييييييين
شكراً لكما أيها الأبطال لقد
أنقذتما ولدي
نعم ...و أسقطتم هذه العصابة
بيد العدالة
إن خدمة الناس و مساعدتهم
و اجبنا الديني و الوطني
نحنُ نُقدِّر عمل الجيش
و الشرطة العراقية وسنكون
في مساعدتكم دائماً
العراق وطننا الغالي
وكل العراقيين أهلنا و واجبنا
أن نخدمكم بكل حُب و إخلاص
شرطة
شرطة

اعداد : مرتضى العضيمي

حق البصر



قال الإمام السجاد عليه السلام (وأما حقُ بصركَ فغضَّه عمَّا لا يحلُ لك، وترك ابتذاله إلا لموضع عبرة تستقبلُ بها بصراً أو تستفيدُ بها علماً فإنَّ البصرَ باب الاعتبار) يوصينا الإمام السجاد"عليه السلام" أنَّ نستفيد من بصرنا لما ينفعنا في هذهِ الدنيا وهو طلب العلم فيجب الاجتهاد والجد في طلب العلم وفي المواضع الطيبة التي نستطيع فيها الاستفادة من بصرنا ، فننفع بذلك أهلنا ومجتمعنا نحو التقدم العلمي والتكنلوجي الذي تسير فيه الأمم المتطورة ، وفي موضع آخر يوصينا الامام بغضِّ بصرنا عمَّا لا يحلُ لنا من النظر المحرم الذي لا يحلُ لنا سواء كنا في الشارع أو في السوق أو في البيت على التلفاز أو أي مكان ، فهذا النظر سيكون مفتاح الذنوب ومفتاح الدخول لعالم مظلم مليء بالذنوب هو عالم بعيد عن النور الآلهي والطريق المستقيم الذي أوصانا الله عزوجل بإتباعه



لِوَلَدِهِ الإمام الحَسَن عليه السلام

وَاعْلَمْ، أَنَّ الاعْجَابَ ضِدُّ الصَّوَابِ، وَآفَةُ الألبَابِ، فَاسْعَ فِي كَدْحِكَ، وَلاَ تَكُنْ خَازِناً لِغَيْرِكَ، وَإِذَا أَنْتَ هُدِيتَ لِقَصْدِكَ فَكُنْ أَخْشَعَ مَا تَكُونُ لِرَبِّكَ. وَاعْلَمْ، أَنَّ أَمَامَكَ طَرِيقاً ذَا مَسَافَة بَعِيدَة، وَمَشَقَّة شَدِيدَة، وَأَنَّهُ لاَ غِنَى بِكَ فِيهِ عَنْ حُسْنِ الارْتِيَادِ، وَقَدْرِ بَلاَغِكَ مِنَ الزَّادِ، مَعَ خِفَّةِ الظَّهْرِ، فَلاَ تَحْمِلَنَّ عَلَى ظَهْرِكَ فَوْقَ طَاقَتِكَ، فَيَكُونَ ثِقْلُ ذلِكَ وَبَالاً عَلَيْكَ، وَإِذَا وَجَدْتَ مِنْ أَهْلِ الفَاقَةِ مَنْ يَحْمِلُ لَكَ زَادَكَ إِلَى يَوْمِ القِيَامَةِ، فَيُوَافِيكَ بِهِ غَداً حَيْثُ تَحْتَاجُ إِلَيْهِ، فَاغْتَنِمْهُ وَحَمِّلْهُ إِيَّاهُ، وَأَكْثِرْ مِنْ تَزْوِيدِهِ وَأَنْتَ قَادِرٌ عَلَيْهِ، فَلَعَلَّكَ تَطْلُبُهُ فَلاَ تَجِدُهُ، وَاغْتَنِمْ مَنِ اسْتَقْرَضَكَ فِي حَالِ غِنَاكَ، لِيَجْعَلَ قَضَاءَهُ لَكَ فِي يَوْمِ عُسْرَتِكَ. وَاعْلَمْ، أَنَّ أَمَامَكَ عَقَبَةً كَؤُوداً، المُخِفُّ فِيهَا أَحْسَنُ حَالاً مِنَ المُثْقِلِ، وَالمُبْطِىءُ عَلَيْهَا أَقْبَحُ حَالاً مِنَ المُسْرِعِ، وَأَنَّ مَهْبِطَهَا بِكَ لاَ مَحَالَةَ عَلَى جَنَّة أَوْ عَلَى نَار، فَارْتَدْ لِنَفْسِكَ قَبْلَ نُزُولِكَ، وَوَطِّئِ المَنْزِلَ قَبْلَ حُلُولِكَ، فَلَيْسَ بَعْدَ المَوْتِ مُسْتَعْتَبٌ، وَلاَ إِلَى الدُّنْيَا مُنْصَرَفٌ.

التأملات في الوصية

إن اعجاب الانسان بعمله من الأمور التي تمنعه من التقدم والتطور لأنه يعتقد ان عمله وصل إلى مرتبة الكمال فلا يطوره أبداً فعلى كل إنسان يعمل على مراجعة أعماله ومواقفه دائماً ليطورها حتى لا يتوقف عقله عن التفكير فيها ولابد أن يتعب الانسان في حياته ليحصل الرزق لكن لا يكون خازناً لغيره فيحول كل أمواله إلى الورثة ولا ينتفع بها هو في حياته الدنيا عبر بخله على نفسه أو يمتنع عن الانتفاع بها في الأخرة عن طريق اقامة المشاريع الانسانية والخيرية كدور الايتام والمدارس والمستشفيات التي فيها نفع الدنيا والأخرة وعلى الانسان أن لا يُحمّل نفسه فوق طاقتها في السعي على أمور الدنيا وأقرض الناس من مالك حينما تكون غنياً ليعيدوه إليك في وقت فقرك وحاجتك سواء في هذه الدنيا أو في الأخرة فبعد هذه الدنيا الجنة أو النار التي لا رجعة عنها .

العبادة

وأهميتها على الصحة النفسية

الإنسان جسد وروح ، و يحتاج كلاهما إلى التغذية لكي يستمر ، وغذاء الجسد معروف ، أما غذاء الروح فقلما يعتني به الناس لأنهم لا يهتمون به ولا يهتمون بالمخاطر التي تنتج عن إهماله ،الروح محتاجة في غذائها إلى العبادة وإلى أداء الواجبات الدينية والارتباط بالخالق ، وقد ثبت في مجموعة من الدراسات العلمية أن المواظبة على حضور الطقوس الدينية ، والتواصل مع الآخرين يساعد على تحسين الصحة النفسية . وقد أعلنت دراسة مفادها أن الأشخاص الذين يؤمنون بالله تعالى، يتمتعون بصحة أفضل، ويعيشون مدة أطول، من الذين لا يعتقدون بوجود الخالق، وتوصل باحثون من جامعات عالمية إلى أن مدة حياة الأشخاص الذين يواظبون على الذهاب إلى دور العبادة، كانت أطول بحوالي ٣٥ ٪ مقارنة مع الذين لا يترددون عليها.

ويرجع تأثير العبادة على الصحة النفسية والبدنية لأمور منها :

١- تخفف الطقوس الدينية من الضغط والتوتر وينعكس ذلك إيجابيا على الجهاز المناعي .

٢- إنها تمنح الانسان السكينة النفسية.

٣- الصلاة مع الجماعة تسهل تواصل الفرد مع الآخرين وتجنبه الشعور بالوحدة والعزلة عن العالم فتساعد في تحسين الصحة النفسية.

٤- إن أداء الواجبات المفروضة من قبل الله تعالى يطمئن العابد لأنه يشعر بالأمان ما دام بين يدي ربه . قال تعالى في كتابه العزيز :

(أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ)

لأن ذكر الله تعالى بالصلاة أو غيرها يطمئن القلب ويريح النفس مما يعود بالنفع على صحة البدن واستقرار النفس، وقد كان النبي (صلى الله عليه واله) يقول :

(أرحنا بها يا بلال) ويقصد بذلك أرحنا بالصلاة، حيث كان بلال هو مؤذن مسجد النبي (صلى الله عليه واله) في ذلك الوقت .



أهمية الماء للجسم

يُشكّل الماء حوالي ثلثي جسم الإنسان تقريباً وربّما أكثر، الأمر الذي جعل منه الأهمّ للإنسان، حيث ينبغي شرب ما بين ٨ – ١١ كوباً من الماء بشكلٍ يوميّ، وهذه الكميّات من الماء تبقي جسم الإنسان رطباً على الدوام، فالخلايا التي يتكوّن منها جسم الإنسان تحتاج الماء وبشكل كبير وأساسيّ حتى تستمرّ في الحياة، وحتى تكون قادرةً على القيام بواجباتها على الوجه الأمثل.

والنقاط التالية توضّح أهميّة الماء لجسم الإنسان

١-شرب الماء يُبقي الفم رطباً فتختفي الرائحة الكريهة الناتجة عن جفاف الفم.

٢-يقلّل شرب الماء من التعب.

٣-يُقلّل شرب الماء من مُعدّل الجفاف في جسم الإنسان.

٤-للماء أثرٌ كبير جداً في تحسين وتقوية أداء الجهاز الهضميّ لدى الإنسان

٥-الماء مفيدٌ جداً لمن يريدون التقليل من كُتَل أجسامهم، حيث وُجدَ أنّ شرب كوبين من الماء قبل تناول الطعام، يُقلّل من مُعدّل تناول الطعام أثناء فترة الأكل .

٦-تعمل كميّات الماء الكافية في جسم الإنسان على تنظيم درجة حرارته بشكلٍ كبير جداً، الأمر الذي يساعد هذه الأجسام على الشعور بالنشاط والحيويّة طوال الوقت.

٧-يعتبر الماء طارداً رئيسيّاً للسموم من جسم الإنسان، حيث يحمل الماء هذه السموم ويُخرجها خارج جسم الإنسان من خلال عمليّتيّ التعرُق والتبوُل.

٨- يعمل شرب الماء بكميات كافية على تجديد الأنسجة التي يتكوّن منها الجلد ، ويجعل البشرة رطبةً بشكل كبير، مما يقلل احتمال اصابتها بحب الشباب ويؤخر ظهور التجاعيد .



اعداد : سعد العصامي



الشاعر الدكتور

عبود جودي الحلي

ولد (عبود جودي عبودعلي الحلي الخفاجي)في كربلاء سنة ١٩٥٤م في احدى مناطقها القديمه المعروفه بمحلة (باب السلالمة) ودرس اللغة العربية وآدابها وتخصص في (الأدب العربي الحديث) وتخرج من الجامعة المستنصرية كلية الآداب وقد أشرف وناقش الرسائل والأطاريح العديدة التي تربو على العشرين رسالة واطروحة وهو عضو في (الاتحادالعام للأدباء والكتاب العراقيين)و(الاتحاد العام للأدباء والكتاب العرب)

ترأس الدكتور الحلي قسم اللغة العربية في كلية التربية -جامعة كربلاء سنة ١٩٩٦م ثم تسنم عمادة الكلية المذكورة سنة ٢٠٠٣م ورئاسة جامعة أهل البيت (عليه السلام) الأهلية سنة ٢٠٠٨م له مقالات وقصائد عديدة في بطون الصحف والمجلات، يُعد الدكتور الحلي من الشعراء المُقلَين إذ أنه يؤكد دائمابقوله : (لم اتخذ الشعر حرفة وإنما هواية) ومن شذرات مجموعته الشعرية (في رحاب كربلاء)مقطوعته التي بعنوان

(هم قدوة للناس)

صلى الإله على النبي وآله   وحباه فضلا من لدنه عظيما
رفع الذي خلق السماء نبيه   وبنيه مذ كان الوجود قديما
هم قدوة للناس كان ابوهم   (ذا رأفة بالمؤمنين رحيما)
ذاك النبي محمد خير الورى   قدكان بين المرسلين كريما
هو والهداة الغر من ابنائه   بجهادهم دين الإله أقيما
هم منبع الخير الذي بوجودهم   قد صار بين العالمين عميما

وليس بعيدا عن مقطوعته الشعرية السابقة ما نضمه من شعر مرهف بحق الامتداد الطبيعي للنبي والآل الكرام بعنوان (ريم العراق):

الشعب رص صفوفه متآخيا   كالاهل والاحباب والخلان
ويحز في النفس الأبية ان ترى   عربا هواهم صار امريكاني
ياويلهم تركوا شريعة احمد   من غيهم لعبادة الأوثان
لابد ان تمحو العشائر عارهم   ويظل هذا الشعب عالي الشان
وسيهزم الجمع الذي من دأبه   ذبح الورى واهانة الانسان
وسينتهي الزمن الذي عاشت به   زمر تقدس راية السفياني
ولسوف تبقى راية العز التي   رفعت بكف السيد السيستاني

وقد أجرت مجلتنا (حيدرة) لقاء صحافيا مع الشاعر الحلي واستعرضت معه حياته الشعرية ووقفت عند أبرز محطاته الابداعية واستعلمته عن طموحاته وأهدافه ورسالته في الحياة وعما كتبه لفئة الفتيان فاجاب الدكتور الحلي بان رسالته في الحياة هي خدمة الأجيال وإعداد قادة جيدين لمستقبل البلد ،مضيفا أنه يطلب رضا الخالق سبحانه وتعالى قبل تحقيق تلك الرسالة ، مؤكدا أن أبرز طموحاته وآماله قد تحققت ألا وهي إقامة جامعة في كربلاء كصرح علمي في هذه المدينة المقدسة وعن أهدافه التي يسعى شاعرنا إلى تحقيقها قال الحلي :
إن الأهداف التي أسعى الى تحقيقها هي بناء جيل ينتمي لمبادئه ووطنه ويحمل العلم النافع ويتحلى بالخُلق القويم وفي معرض إجابته عن كتابته الشعرية للفتيان والشباب بين الحلي أن شعره فيه ميزة وهي اللغة السهلة اليسيرة التي لايتعسر فهمها على صغير اوكبير لذا فليس هناك مدعاة لتحديد الشعر بفئة دون أخرى .

واستطلع مراسلنا قراءة الأستاذ الدكتور عبود الحلي واقع الشعر العراقي ورأيه ووصاياه لشعراء العراق الشباب فادلى شاعرنا بالقول المتفائل :
إن الواقع الشعري الحالي يبشر بخير ونحن متفائلون للمستقبل كثيرا ولاسيما عندما تتحسن الحالة الأمنية وينتعش الأقتصاد، كما أوصي أبنائي وطلبتي وأحبائي بتوثيق علاقتهم بالخالق سبحانه وتعالى والإكثار من القراءة والمطالعة ولاسيما في كنوز الثقافة العربية والإسلامية وفي مقدمة ذلك (القرآن الكريم ونهج البلاغة والصحيفة السجادية) ودواوين الشعراء الملتزمين بالمبادئ السماوية والإنسانية وفي ختام لقائنا بالشاعر وجه كلمة لقراء مجلة حيدرة حيث قال:
(أقول للاجيال اعتزوا بكرامتكم فلقد قال الله تعالى (وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ)ولايزال هتاف إمامنا الحسين عليه السلام مدويا (هيهات منا الذلة))ومسك الختام أقول :

يابن الحسن

يضج اليك عراق المحن   فجرد حسامك يابن الحسن
ولاتبق مستعمرا كافرا   يعيث فسادا بهذا الوطن





وقت الفراغ
وكيف تستفيد منه ؟

اعداد : احمد الخالدي

وقت الفراغ الذي نتحدث عنه هو الوقت الذي لا تجد فيه ما تقوم به وتبدأ الأفكار السلبية في هذا الوقت بالظهور أو أنك تفكر في اشياء لا قيمة لها وتجد أن الوقت يضيع دون فائدة عندها يبدأ الشعور بالملل والضيق، وهذا الوقت يجب أن يتم التخطيط له بشكل جيد ليصبح وقتاً مفيداً ونساعد باستخدامه في تطوير النفس والعقل والجسم لكي نستفيد منه ونفيد فيه الاخرين .

كيف نخطط لقضاء وقت الفراغ ؟

١. ابحث عن نشاط ابداعي تحبه ويجعلك تشعر بالمتعة أثناء ممارسته .

٢. تعلم شيئاً جديداً أو مهارة جديدة كتعلم لغة جديدة مثلاً .

٤. التمارين الرياضية ستملأ وقت فراغك وتقوي صحتك وتحسن حالتك المزاجية.

٦. احتفظ بكتاب دومًا فقراءة كتاب ممتع أو رواية تفيد عقلك وتقوي تفكيرك وتعطيك الكثيرمن الأفكار.

٧. التحدث إلى الأشخاص الايجابيين يولد افكاراً إبداعية جديدة كما أنك تستمتع بصحبة أصدقائك.

٩. يمكنك أن تعمل مع مجموعة من الشباب نشاطاً خيرياً تطوعياً وهذا سيشعرك بالسعادة ،لأنك تساعد من حولك او تعمل عملاً ينفع.

١٠. إستفد من مواقع الانترنيت التي تزيد من معلوماتك وثقافتك وتعرفك بأصدقاء جدد يمكن أن تتشارك معهم في الأفكار والهوايات والتوجهات .

١٣. اذا شعرت أنك لا تميل الى قراءة الكتب حاول أن تستمع الى الكتب الصوتية من الانترنيت مباشرة أو من خلال خزنها على جهازك وستجد على الانترنيت الالاف من الكتب الصوتية في مختلف المجالات .

قصة : علي الخباز

هذه بتلك

وقف أمام المشنقة خائر القوى ترتعش فرائصه خوفاً...

سألوه : هل لك أمنية أخيرة ؟ قال وهو يبكي...

نعم ، حكمة أقولها لرجل دين علها تنفع الناس :

أنا يا سيدي رجل بريء ، لم ارتكب جريمة القتل المنسوبة لي فابحثوا عن القاتل الحقيقي...

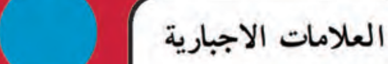
اسمي كامل فؤاد عبد الله شاب من عائلة فقيرة تعيش في حلب ، اعمل في متجر لرجل غني لقد أحب امانتي وحرصي على عملي وطاعتي وكان لهذا التاجر ابنة مريضة تكبرني سنا وهي دميمة عفَ عنها الرجال ، فكرت ذات يوم ان اتزوجها فهي وحيدة أهلها وكل هذه الملكية وهذا الغنى سيعود لها وحدها... وفعلا تم كل الذي حسبت حسابه واصبحت بعد ثلاث سنوات من اغنياء حلب ، وكل الذي ينقصني هو امرأة جميلة فقط وكيف لي أن اظفر بامرأة حسناء وزوجتي على قيد الحياة - فأخذت المسألة تكبر في رأسي يوما بعد يوم وفي إحدى الأيام تعرضت زوجتي لوعكة شديدة ، اسرعت لنقلها إلى المستشفى وانا في الطريق قررت القضاء عليها بطريقة تبعدني عن يد القانون فبقيت أدور في سيارتي من شارع لشارع وهي تستنجدني (كامل) أرجوك انقذني، تركتها تنازع أنفاسها الأخيرة في السيارة وبعدها أخذتها إلى المستشفى وأنا أبكي واستصرخ زوجتي كيف سيكون طعم الحياة دونكِ وأبكي وهكذا صدقني الناس وقدموا تعازيهم ومواساتهم وهم يدعوني إلى الصبر والسلوان ولذلك أقول أن عقوبة الأعدام أنا استحقها فعلا لكوني ارتكبت جريمة قتل بحق إنسانة كانت سبب الخير الذي أنا فيه ولم أنل أي عقوبة بسبب غباوة القانون اللاانساني الذي حماني وأنا قاتل وتخلى عني وحكم عليَ بالاعدام على قضية لا علاقة لي بها ، هذه هي حكمة الله سبحانه وتعالى فجعل هذه بتلك فاقتنعت تماما أن الله لا يغفل عن المظلومين أبدا وتلك حقيقة لم أعرفها الا في لحظاتي الأخيرة .



اشارات المرور

العلامات الاجبارية

تكون العلامة الإلزامية
أو الإجبارية على شكل دائري ازرق اللون وفي داخل هذه العلامة أسهم تشير إلى الاتجاه الذي يجبرك أو يلزمك إلى الانعطاف أو الاستدارة









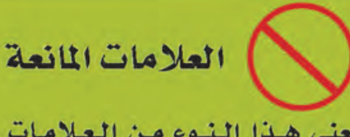






العلامات التحذيرية

معنى هذه العلامة هو منع السائق أو مستخدم الطريق من القيام بعمل معين يستدل عليه من الرمز الموجود في العلامة لغرض تنظيم حركة السير والمرور ويكون الرمز على شكل دائري محاط بإطار أحمر.



العلامات المانعة

معنى هذا النوع من العلامات هو تحذير السائق لوجود خطر في الطريق قبل مسافة مناسبة حتى لا يتفاجأ السائق بهذا الخطر ويصعب تلافيه ومن ثم وقوع الحادث . ويستدل إلى الخطر من خلال الرمز الموجود في العلامة أو يمكن وضع لوحات إضافية توضع مع العلامات التحذيرية تثبت فيها المسافة بين العلامة والخطر، وكذلك ممكن إضافة لوحات توضح فيها نوع الخطر ويكون شكل هذا النوع من العلامات مثلثاً قاعدته للأسفل والرأس للأعلى محاط بإطار احمر اللون والأرضية للعلامة تكون بالون الأبيض والرمز باللون الأسود وهي كما يلي

حاوره : احمد الخالدي

المبدع الرياضي علي عباس

أحلم أن أكون بطلاً عالمياً

تعد رياضة ال (kick boxing- كيك بوكسنك) من الرياضات المهمة في الدفاع عن النفس حيث تعتمد على مهارات عالية في استخدام الايدي والارجل فهي مزيج من لعبتي الملاكمة والكاراتيه والتي تعتمد على لياقة ومرونة عاليتين .

ظهرت هذه الرياضة اول مرة في الولايات المتحدة في السبعينيات من القرن الماضي وانتشرت انتشارا سريعا وقد برز في هذه اللعبة اسماء لامعة، أما على مستوى العراق فقد كان لمدينة كربلاء المقدسة حصة في الحصول على مراكز متقدمة .

وقد التقينا بالشاب علي عباس وهو طالب في ثانوية المتنبي للبنين والذي بدأ بممارسة رياضة الكيك بوكسنك منذ العام ٢٠٠٩ .

ماهي البطولات التي شاركت فيها ؟

حصلت على المركز الاول على مستوى محافظة كربلاء في العام ٢٠١٠ وبعدها شاركت في بطولة على مستوى الفرات الاوسط وايضا حصلت على المركز الاول وشاركت ايضا في بطولة على مستوى العراق وكان ترتيبي فيها المركز الثاني .

هل لديك مشاركات خارج العراق ؟

تم دعوتي للمشاركة في بطولة خارج العراق لكن لم اشارك لأن نفقات المشاركة والسفر على اللاعب نفسه ولم يكن هناك دعم لنا من قبل وزارة الشباب والرياضة لأن كل انواع الرياضة في العراق غير مدعومة ماعدا رياضة كرة القدم .

ما الذي حققته من ممارستك لهذه الرياضة ؟

على المستوى الشخصي حققت الكثير من الفوائد منها اكتساب لياقة بدنية عالية ومهارات الدفاع عن النفس في وقت الضرورة فضلا عن الصحة النفسية والبدنية وملء اوقات الفراغ بأمور مفيدة أفضل من ضياع الوقت على امور لا فائدة فيها .

ما هي نصيحتك للشباب ؟

أنصح كل الشباب بممارسة الرياضة ، أي رياضة من الرياضات هي مفيدة للصحة وتزيد في لياقة الشاب وتبعده عن الامور المضرة فأنا أرى كثيرمن الشباب يقضون اوقاتهم في ارتياد المقاهي أو غيرها من مضيعات الوقت .

ماهو حلمك الذي تسعى لتحقيقه ؟

حلمي أن أتفوق في دراستي وفي نفس الوقت أن أكون بطلاً عالمياً ..







أبي و أنا

السام عليكم و رحمة الله

انا شاب عمري ١٦ سنة مشكلتي أن أهلي لا يريدون أن يقتنعوا بأنني كبرت وأصبحت رجلاً فيعاملونني وكأنني طفل صغير وخصوصاً أبي ، بالرغم من أنني حاولت مرات أن اتكلم معه ومع أمي بضرورة احترامي وقد تسببت تلك الحوارات بمشاكل أخرى علا فيها صوت أبي مما اضطرني إلى أن أصمت وأتجنب الحوار معه لأنه يريدني أن أكون نسخة عنه وأنا أريد أن أبني شخصيتي بعيداً عنه لأكون مستقلاً ، مرة شاهد علبة السكائر في جيبي ورفع صوته علي لكن وجود عمي ذلك اليوم في البيت هو الذي هدأه بعد أن وقف مدافعاً عنّي ، كثرت الشجارات بيننا ولم نعد نخرج أو نتكلم معاً ، أمي منزعجة جداً من هذا الوضع وأنا أتألم جداً عندما أسمعهم يتشاجرون بسببي لأن أمي دائمة الدفاع عني ، كيف أتصرف مع أبي لا أعرف فأنا أحبه جداً لكنه يفهم تصرفاتي خطأ ؟

عليكم السلام ورحمة الله وبركاته

حياكم الله أخي العزيز (ح. هـ. م.)

المشكلة الحقيقية هي أننا أحياناً نعبر عما في داخلنا بطريقة خاطئة ، فالشباب عادةً يريدون أن يخبروا أهلهم أنهم كبروا فيقومون بتصرفات كثيرة يفهم من خلالها الاهل أن هذا الشاب طائش وغير ناضج ، والمشكلة في الطرفين حينها لأنهم لم يتواصلوا بشكل واضح ، فالشاب عندما يريد أن يخبر أهله أنه نضج يبدأ بالتدخين أو الصراخ داخل المنزل ليثبت أنه أصبح كبيراً ومن حقه أن يرفع صوته على من معه ، أو يتأخر عن موعد رجوعه إلى المنزل أو يلبس ملابس غريبة عنه وعن بيئته ليلفت النظر إليه وهذه التصرفات ترسل رسائل خاطئة إلى الاهل فيعتقدون أن ابنهم متمرد وعدواني ويجب تأديبه حتى لا يخسر نفسه ويخسروه ، فعندما تريد أن تفهمهم أنك كبرت عليك أن ترسل الرسائل الصحيحة وتبدأ ببعض الممارسات التي تفهم أهلك ومن حولك بأنك كبرت وبدأت تنضج مثل التصرفات الآتية :

١- تبدأ بالاهتمام بنظافتك الشخصية ونظافة ملابسك وغرفتك وأشيائك وتحاول أن تنظمها .

٢- تتحمل بعض المهمات داخل المنزل، كتسديد أجور الكهرباء أو الماء أو العناية بحديقة المنزل أو واجهته .

٣- مساعدة الاخوة الصغار في أداء واجباتهم المدرسية .

٤- الذهاب مع الاب للمشاركة في المناسبات الاجتماعية (الافراح والاحزان) .

٥- التنازل عن بعض الحقوق المنزلية البسيطة من أجل الاخوة الصغار رحمةً بهم .

٦- الذهاب بدل الاب مع الأم إلى الطبيب أو إلى الاقارب لأداء بعض الواجبات

٧- استشارة الاب في الاعمال وأخذ رأيه فيها .

٨- اختيار الاوقات المناسبة لبدء الحديث والطلبات لأنهم يعانون من الكثير من الضغوطات في الخارج .

٩- كن دائم الاحسان إلى الجميع فالعمل الطيب والكلمة الطيبة مفتاح لكل القلوب .

١٠- ساعد بعض أقاربك أو جيرانك أو أصدقائك بعد أخذ موافقة الأب .

هذه السلوكيات وغيرها كثير تجعل منك كبيراً في عيون كل من حولك وتصلح وضعك كثيراً

أتمنى لك حياة هانئة وموفقة .

كرة التنس

tennis ball



تعتبر رياضة التنس الأرضي ثاني أكثر الرياضات شعبية في العالم بعد كرة القدم، ويأتي الملوك والنبلاء في مقدمة جماهير رياضة التنس وهي رياضة عريقة كانت حصراً على الطبقة الملكية.

وسميت هذه الرياضة بأسماء عديدة من بينها (اللعبة البيضاء)، و(لعبة الملوك)، واستقرت أخيراً على اسمها الحالي (التنس) حيث إن الذين مارسوها في البداية هم نبلاء فرنسا في القرن الثالث عشر الميلادي، ولكن بطريقة بدائية، وذلك عن طريق استخدام كف اليد لضرب الكرة.

وبعد تطور هذه اللعبة واستخدام المضرب فيها وتحولها الى لعبة تنافسية بعد أن كانت ترويحية فقط لم تلبث هذه الرياضة أن انتشرت من فرنسا إلى القارة الأوروبية، فمارسها الإنجليز في القرن الخامس عشر الميلادي وأطلقوا عليها الاسم المعروف حالياً (التنس)، وأقيمت أول بطولة رسمية لهذه الرياضة في إنجلترا وبالتحديد في مدينة (ويمبلدون) في شهر نوفمبر من سنة ١٨٨٧م .

ولعبة التنس الأرضي تصنف في منافساتها حسب نوع الأرضية التي تقام عليها المسابقة مثلها مثل الألعاب الأخرى ككرة القدم،

وتصنف ملاعب التنس

على النحو التالي:

١ - ملاعب رملية.

٢ - ملاعب صلبة.

٣- الملاعب العشبية (الملاعب الخضراء).

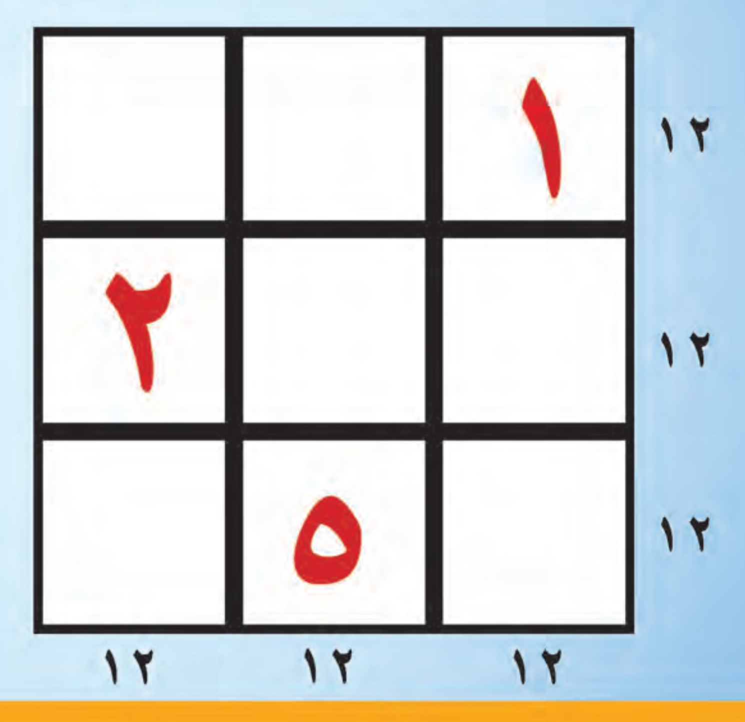
وأبعاد هذه الملاعب ثابتة دائماً وخاصة في الطول، والعرض وتختلف باختلاف المتبارين، حيث إن العرض يزيد قليلاً في حالة مسابقات الزوجي.

تتمتع رياضة التنس بشعبية عالمية كبيرة و يحظى لاعبوها المشهورون بمحبة بين جمهورهم، وتتمتع هذه اللعبة وتتميز ببعدها الكبير عن العنف والالتحام اللذين غالباً ما يشاهدان في بقية الألعاب الأخرى، وهذا ما يضفي عليها بعداً آخر من متعة المشاهدة وانعكاس هذا الشيء على الجماهير التي تلتزم بالصمت فور بداية اللعبة حتى نهايتها.

رياضة فكرية

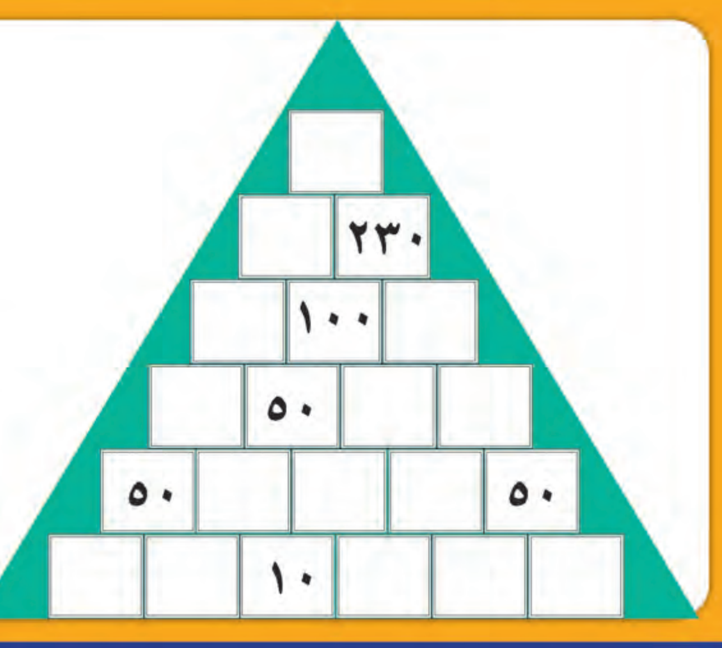
اعداد : لبيب السعدي

فكر مع الاعداد



ضع الاعـداد من (٠-٨) في المربعات الموجـودة دون تكـرار اي عـدد بحيث يكون مجموع كل صف عمود او افقي مساوياً للمجموع في اسفل ويمين الجدول

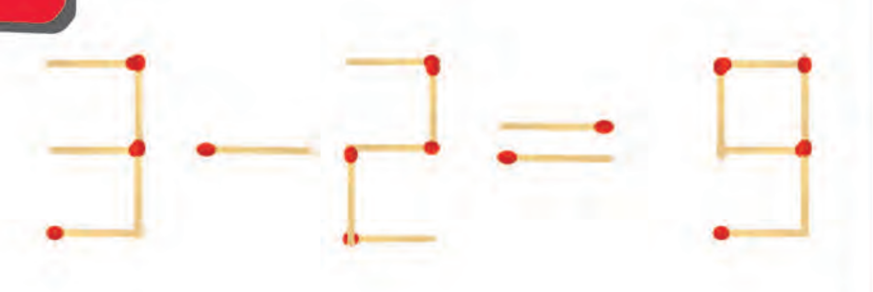
هرم الارقام



ضع العدد المفقود في المربع الابيض بحيث يكون العدد الموجود في اي مربع يساوي حاصل جمع العددين الواقعين في المربعين اللذين يقعان أسفله

عود الثقاب

انقل عود ثقاب واحداً فقط الى المكان المناسب لكي تصبح العملية الحسابية صحيحة.




تستعد جمعية كشافة الكفيل
لإطلاق برنامجها الصيفي فلا تفوتكم المشاركة
لمزيد من المعلومات الاتصال على الأرقام التالية :
٠٧٨٣٢٣٠٧٧٤٠__٠٧٦٠٢٣٢٦٦٩٠
جمعية كشافة الكفيل
Al-Kafeel Expedition Association
PUMA